## 5.082 Polievka sedliacka s mliekom
## 100 porcií

## Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda | 14,00 | 14,00 | 15,00 | 15,00 | 16,00 | 16,00 | 18,00 | 18,00 |
| soľ | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| maslo | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
| cestoviny rezance | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| múka hladká | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| zemiaky | 2,50 | 1,75 | 3,00 | 2,10 | 3,50 | 2,45 | 4,00 | 2,80 |
| mlieko | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 |
| olej | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| petržlenová vňať čerstvá | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,11 |
| mrkva | 0,80 | 0,64 | 0,90 | 0,72 | 1,00 | 0,80 | 1,10 | 0,88 |
| zeler | 0,40 | 0,32 | 0,40 | 0,32 | 0,50 | 0,40 | 0,50 | 0,40 |
| petržlen | 0,30 | 0,24 | 0,40 | 0,32 | 0,40 | 0,32 | 0,50 | 0,40 |
| kaleráb | 0,30 | 0,24 | 0,30 | 0,24 | 0,40 | 0,32 | 0,40 | 0,32 |
| hmotnosť porcie v g | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

### Výrobný postup

Z oleja a múky pripravíme svetlú zápražku, rozriedime vodou, osolíme a povaríme. Pridáme umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, umyté, očistené, na kocky pokrájané zemiaky, varíme do mäkka. Pridáme mlieko, zavaríme rezance, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 303 | 73 | 2,34 | 2,5 | 0,6 | 9,4 | 1,2 | 70,8 | 0,6 | 0,155 | 0,0 | 0,1 | 7,0 | 0,0 |
| **B** | 406 | 97 | 2,98 | 3,7 | 1,2 | 12,1 | 1,4 | 86,2 | 0,7 | 0,173 | 0,0 | 0,1 | 8,2 | 0,0 |
| **C** | 509 | 122 | 3,63 | 4,9 | 1,8 | 14,9 | 1,7 | 101, | 0,8 | 0,19 | 0,1 | 0,1 | 9,1 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | 6 | | 2 | | | | |
| **D** | 614 | 147 | 4,29 | 6,1 | 2,5 | 17,7 | 1,9 | 118,1 | 1,0 | 0,215 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 0,0 |